

Budapesten élő, 18-65 év közötti látássérült személyek szabadidő-sportolási szokásainak, és a szabadidősport látássérültek számára akadálymentes hozzáféréseinek vizsgálata

Doktori tézisek

Gombás Judit

Testnevelési Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Gál Andrea egyetemi docens, PhD

Hivatalos bírálók: dr. Tibori Tímea, tudományos főmunkatárs, CSc
Dr. Hédi Csaba főiskolai docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Sipos Kornél professor emeritus, CSc
Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Vingender István főiskolai tanár, PhD
Dr. Dosek Ágoston egyetemi docens, PhD

Budapest

2016.

BEVEZETÉS

A rendszeres sportolás életmódunk szerves részét kellene, hogy képezze, azonban számos hátrányos helyzetűként definiált csoport, így a testileg és /vagy szellemileg sérült emberek számára jóval nehezebb e „jogos igény” kielégítése. Magyarországon nemcsak a társadalom többsége számára, de még a sportszakma berkein belül sem magától értetődő, hogy a fogyatékos emberek is igényelhetik a rendszeres testmozgás lehetőségét, és hogy a szabadidősport-kínálat alakításakor a kereslet oldalán jelentkező speciális igényekhez való alkalmazkodás nemcsak szükséges, de akár jövedelmező befektetést is jelenthet a piacon. Miközben a versenyszerű parasport ismertsége, erkölcsi és anyagi megbecsültsége hazánkban az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltás óta jelentősen növekedett, a fogyatékos emberek aktív részvételének hatékony támogatása a szabadidősportban még kevésbé jellemző. Az, hogy a fizikailag meglehetősen inaktív magyar lakosság szabadidő-sportolási szokásai javuljanak, mára nemzetgazdasági kérdéssé is vált, hiszen az egészséges, vagy még inkább fitt munkavállalók a gazdasági fejlődés egyik zálogát jelentik. Az Európai Unió emellett a társadalmi befogadás és integráció hatékony eszközeként tekint a sportra, mely folyamatok jelentősége viszont a fogyatékos személyek szempontjából megkérdőjelezhetetlen. A szabadidősport olyan, a szélesebb közönség számára hozzáférhető lehetőséget kínál, amely a sérült, köztük a látássérült mozogni vágyó személyek számára is elérhető abban az esetben, ha részvételük speciális szükségleteikhez igazodó feltételei biztosítottak. A látássérült személyek szabadidősportban való részvétele jelenleg mind nemzetközi, mind hazai szinten alig-alig kutatott terület.

CÉLKITŰZÉSEK

Doktori értekezésem vizsgálati területe a felnőtt korú látássérült emberek szabadidősportja, melynek keretében a sportolási szokások feltárásán túl arra is törekedtem, hogy az érintettek részvételének jelenlegi feltételrendszerét elemezzem. Ennek során célom az volt, hogy beazonosítsam a sportolást elősegítő, illetve azt gátló tényezőket, kitérve egyebek mellett a sportszocializáció oktatási intézményekben zajló folyamata és a sportolásban való részvétel összefüggéseire.

Empirikus kutatásom során az alábbi **kérdésekre** kívántam választ kapni:

1. Milyen arányban vesznek részt az inkluzív oktatásban tanuló látássérült fiatalok testnevelés órán, illetve tanórán kívüli sporttevékenységekben?
2. Kimutathatóan alacsonyabb-e a gyermekkorukban nem sportoló látássérült személyek felnőttkori fizikai aktivitásának mértéke?
3. Milyen szabadidős tevékenységek jelennek meg tipikusan a vizsgálati csoport körében?
4. A válaszadók szubjektív megélése alapján mely tényezők akadályozzák és melyek segítik a szabadidősportban történő részvételüket?
5. Motiváló, vagy visszatartó erő-e a látó és nem látó sporttársakkal közösen végzett sport?
6. A látássérült emberek hogyan vélekednek a nem fogyatékos sportszakemberek sérült emberek iránti hozzáállásáról és a látássérült emberek részvételét segítő szakmai jártasságáról?
7. A látássérült egyének szubjektív megélése alapján gyakorol a rendszeres sportolás bármilyen mértékű pozitív hatást az egyén társadalmi megbecsültségére és befogadására?
8. Mely sportágak népszerűek a szabadidejükben sportoló látássérült személyek körében?

Kérdéseimre vonatkozólag **hipotéziseim** a következők voltak:

1. Feltételeztem, hogy a látássérült tanulók jelentős hányada felmentést kap a testnevelés órán való részvétel alól, és egyéb iskolai sportfoglalkozásra sem jár; a gyermekkori inaktivitás pedig meghatározza a szabadidősportban felnőttként történő részvételük arányát.
2. Feltételeztem, hogy a látássérült felnőttek preferált szabadidős tevékenységei között a zárt térben végezhető, inaktív, „ülő” tevékenységek dominálnak.
3. Feltételeztem, hogy az épített környezet akadálymentességének, valamint a speciális sportszereknek a hiánya nagymértékben hozzájárul a látássérült populáció fizikai inaktivitásához.
4. Feltételeztem, hogy a félelem a látássérülés és általánosságban a fogyatékoság terén járatlan, látó sporttársakkal és sportszakemberekkel történő együttműködéstől visszatartja a látássérült egyént a sportolástól.
5. Feltételeztem, hogy a szabadidősport, látók és nem látók közös sportolása inklúziós eszközként közelebb hozza egymáshoz a látássérült és a látó sportbarátokat.

MÓDSZEREK ÉS MINTA

Empirikus kutatásom során különböző adatgyűjtési módszereket használtam annak érdekében, hogy következtetéseim minél megalapozottabbak és hitelesebbek lehessenek. Kvantitatív eredményeket kérdőíves (survey) módszerrel, kvalitatív eredményeket pedig ugyanazon kérdőív nyitott kérdéseinek segítségével, illetve egy esettanulmány készítésével nyertem. Ez utóbbihoz egészen részt vevőként gyűjtöttem adatokat és tapasztalatokat. Az esettanulmány készítése során átfogó megfigyeléseket végeztem a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) programjain, vizsgáltam tagságát, pénzügyi helyzetét. A kérdőív eredményeinek statisztikai elemzése az SPSS 12.0 program segítségével történt.

A kutatásom gerincét adó kérdőív összeállításakor fontosnak tartottam olyan naprakész vizsgálatra és statisztikai adatokra támaszkodni, melyekkel később legalább részben összevettem saját kutatásom eredményeit. Forrásul egy rétegzett mintavétellel vett, budapesti lakosokra reprezentatív TÁRKI felmérés szolgált, mely az ISSP (International Social Survey Programme) nemzetközi összehasonlító kutatás keretében készült 2007-ben, és egyebek mellett a lakosság szabadidő-sportolási szokásait és egészségi állapotát térképezte fel. A TÁRKI kérdőívéből csupán bizonyos itemeket emeltem át, hiszen a válaszadóktól számos látássérülés-specifikus információt szerettem volna megtudni. A látássérült és a látó minta egyes válaszainak összevetésével ugyanakkor jelentős tendenciákat tudhatunk meg.

A kérdőíves felmérést 2012 tavaszán végeztem. A kérdőív 43, zömében zárt itemet tartalmazott. A kitöltők Budapesten élő 18-65 év közötti látássérült felnőttek (N=140). A kérdőíves kutatás kivitelezése számos szempontból kihívások elé állított. Egy részt egy olyan sokaság tagjaihoz igyekeztem a kérdőívet eljuttatni, akik az írott kommunikációban az akadálymentes hozzáférés tekintetében korlátozott lehetőségekkel bírnak, például sokan sem pontírást, sem síkírást nem olvasnak, és ismeretlen hányaduk – különösen igaz ez a látásukat időskorban elvesztő személyekre – képernyőolvasó-, vagy nagyító szoftverrel ellátott számítógépet sem használ. Másrészt a vizsgált sokaság létszámát csupán megbecsülni lehet. Ennek oka, hogy a látássérült emberek nem kötelesek a népszámlálások alkalmával nyilatkozni fogyatékoságukról; ugyanakkor a fogyatékoságuk szerinti érdekvédelmi szervezethez tartozás is opcionális. A fent említett okok miatt a kutatás – a magas elemszám ellenére - a Budapesten élő látássérült populáció tekintetében nem reprezentatív.

EREDMÉNYEK

A demográfiai jellemzőkre vonatkozó adatok szerint a vizsgálati mintát (N=140) jellemzően 19-35 év közötti (/9,3%), főiskolai/egyetemi diplomával rendelkező (44,2%) látássérült személyek alkották; 69,3%-uk szembetegsége veleszületett. Közel felük (49,3%) vak, harmaduk gyengénlátó (30,0%) és 20,7%-uk aliglátó.

Az iskolai testnevelés órákon való részvétel és a felnőttkori fizikai aktivitás összefüggései a látássérült személyek körében

A kapott adatok szerint speciális óvodába a megkérdezettek 20%-a, vakok/gyengénlátók általános iskolájába 60%-uk, speciális középiskolába, szakiskolába 4,3%-uk járt vagy jár. Kutatásom szempontjából hangsúlyos kérdés, hogy a mintába bekerülő látássérültek milyen iskolai testnevelés órán vehettek részt, volt-e felmentésük az órák alól, és ha igen, jártak-e (iskolai rendszeren belül) egyéb sportfoglalkozásokra. Pozitív eredménynek tartom, hogy általános iskolában csak 8,6%-uk volt felmentett, a többiek vagy egyéb jellegű (pl. gyógytestnevelés) órán (8,6%), vagy normál testnevelésen (82,9%) vettek részt.

Ezek az arányok középiskolában kedvezőtlen irányba tolódtak: itt 44,3%-uknak volt felmentése, 47,1%-uk normál testnevelés, 8,6%-uk pedig egyéb órán vett részt.

A szabadidősporthoz való kötődés egyik meghatározó tényezője lehet, hogy valaki bekapcsolódott-e, és ha igen, milyen szinten a testnevelés órán kívüli sportfoglalkozásokba. 61,4%-uk részt vett vagy gyógytestnevelésen, vagy egyéb sportfoglalkozáson, alig több mint egyharmaduk (38,6%) mondta azt, hogy semmilyen délutáni edzésre, foglalkozásra nem járt. Míg azoknak a tanulóknak, akik az iskolai évek alatt jártak gyógytestnevelésre vagy egyéb sportfoglalkozásokra, 58,1%-uk heti vagy napi rendszerességgel jelenleg is sportol valamit, addig a diákévek ilyen jellegű tevékenységet elhagyó társaiknál ez az arány csak 40,8%. A legalább heti 1-2-szer testedzést végzők aránya a sportos múlttal rendelkezők esetében 62,8% szemben a kevesebbet mozgó társaik 42,6%-val.

A szabadidős tevékenységek mintázata

Kutatásomban feltételeztem, hogy a vizsgált látássérült minta tagjai preferálják az ülő tevékenységeket, és látó társaikhoz viszonyítva fizikai szempontból inaktívabbak. E

feltevésem igazolására vagy cáfolatára a TÁRKI kérdőívéből, a válaszadók preferált szabadidős tevékenységeit vizsgáló itemet emeltem át kérdőívembe. A látássérült válaszadók több mint negyede (27,9%) nyilatkozott úgy, hogy minden nap vagy hetente legalább háromszor sportol, sétál vagy kirándul. Ezekhez hozzávéve a hetente 1-2-szer sportolók 27,1%-át, a kapott 54,0% kifejezetten magas arálynak tekinthető. Évente egyszer-kétszer vagy soha nem sportol a látássérült kitöltők 30,7%-a. 2007-ben a budapesti válaszadók 35,9%-a naponkénti, vagy hetente legalább háromszori aktivitásról számoltak be, mely a látássérült válaszadók között napjainkban alacsonyabb, 27,9%. Figyelemre méltó ugyanakkor, hogy a látássérültek további 27,1%-a, bár heti rendszerességgel, de kevesebb, mint 3 alkalommal sportol – ez a csoport a gyakoriság emelésével abba a kategóriába kerülhetne át, amelynek aktivitását megfelelőnek tekinthetnénk. A csak ritka alkalmakkor sportoló látássérültek aránya meghaladja a 30%-ot, esetükben a testmozgás rendszeressé tétele hasonlóan fontos feladat lenne, mint a soha nem sportolók 13,6% körében. A TÁRKI vizsgálat a budapesti lakosok körében még rosszabb adatokat jelzett – 2007-ben a fővárosiak 34,8%-a teljesen inaktív volt, 16,3%-uk pedig csak havonta, vagy évente 1-2 alkalommal sportolt, sétált vagy kirándult. A leggyakrabban űzött sportág/mozgásforma a válaszadók 14,2%-a esetében nem került megjelölésre, 16%-uk leggyakrabban űzött mozgásformája a séta/gyaloglás, ezt nagyjából hasonló előfordulással követi a torna, a futás/kocogás és az úszás.

A sportolási hajlandóságot befolyásoló külső és belső tényezők

Csakúgy, mint a TÁRKI kutatói, a látássérült minta körében én is rákérdeztem a sportolás motivációjára. A válaszadókat kértem, hogy 1-től 4-ig értékeljék a négy felsorolt sportolási okot (1-es jelentette a nagyon fontos tényezőt, 4-es a nem fontosat). A „Jól nézzon ki” aspektuson kívül a kétmintás t-próba mindhárom esetben értékelhető különbséget mutatott. A „testileg és szellemileg egészséges legyen” szempont mindkét csoportnak fontos, de a TÁRKI válaszadóinak körében kifejezetten (átlag=1,52), majd mindenki 1-es vagy 2-es számot jelölt meg. A budapesti minta tagjai számára fontos az, hogy „Emberekkel találkozzanak”, ez kevésbé jellemző a látássérültekre. Utóbbiak ugyanakkor kifejezetten elutasítják a sport, mint versenyzési helyszín aspektusát, szinte minden válaszadó a 4-es számot jelölt meg. Ez a TÁRKI válaszadóira sem jellemző – úgy tűnik, sokkal fontosabb számukra a sport rekreációs jellege, a felfrissülés, egészséghez való pozitív hozzájárulása. Külső, negatívan befolyásoló tényező lehetne a sportolás helyszínére való eljutás nehézsége, de ezt a válaszadók nem értékelték releváns problémaként (átlag = 1,9). Figyelemre méltó, hogy a sportolás

veszélyeitől való félelem, mint visszatartó erő nem jelenik meg a válaszadók között (átlag = 1,6), de a külső segítségadás hiányára sem panaszkodnak (átlag = 1,8). Habár a válaszadók a sportolás fizikai veszélyeitől nem félnek, a szöveges válaszokban gyakran megjelenik az eltérő forrásokból fakadó félelem. Ilyen lehet egy-egy sporttevékenységhez kapcsolódó ismeretek, ill. a vizuális visszacsatolás hiánya, valamint a sportolás helyszínén való tájékozódás nehézségei. Ha a látássérültek elindulnak uszodába, vagy egyéb sportlétesítménybe, jellemző, hogy látó kíséreléssel teszik ezt – a megkérdezettek közel $\frac{3}{4}$ -e kíséreléssel megy ezekre a helyekre, csak 27,1%-uk indul el egyedül. A kvalitatív válaszok egyértelműen tükrözik azt is, hogy a segítőtől való függés, az időpont-egyeztetés jelentős nehézség, s visszatarthatja a látássérült személyeket a sportolástól.

Sporttevékenység látó sporttársakkal

Mind a látássérült személyek professzionális parasportja, mind a szabadidősportban történő részvételük vizsgálatakor elengedhetetlen áttekinteni a látó segítőik szerepét, akik egyben az akadálymentesség zálogai is. A megkérdezettek közel fele (43,6%) úgy véli, hogy a látók szívesen nyújtanak segítséget. Magas az ingadozók aránya (46,4%), ez valószínűleg a vegyes tapasztalatokkal vagy éppen azok hiányával van összefüggésben. Öröndetes, hogy csak 10% nyilatkozott úgy, miszerint a legtöbb látó személy sportolás közben nem segít nekik.

A szöveges válaszok tanulsága szerint a kísérés számos aspektusa felvetődik az érintettekben. Sokan úgy tapasztalják, hogy nehéz segítőket találni – különösen olyan sportágak esetében, mint például a futás, ahol minden egyes látássérült sportolónak „saját” kísérelőre van szüksége. További válaszok azt mutatják, hogy a segítség elfogadása egyaránt függ a személyiségtől, és attól, hogy hozzászokott-e ahhoz az érintett. Öröndetes ugyanakkor, hogy a látó segítő/a segítő hiánya nem csupán a nehezítő, hanem a sportolásra motiváló tényezők sorában is megjelenik, tehát sokan úgy érzik, hogy a látó sporttársaknak köszönhetően ők is aktívabbak lehetnek, s mindeközben társaságban tölthetik az idejüket, megismerkedhetnek másokkal. A válaszadók 80,7%-a hisz a sport integráló erejében, s kevesebb, mint 6%-uk gondolja csupán, hogy az valójában nem működik.

Nagyon fontos lenne, hogy a sportszakemberek (testnevelő tanárok, edzők) többsége rendelkezzen a látássérültek sportolás közben fellépő igényeire vonatkozó ismeretekkel. A „fogadó” oldalról ezt a tudást azonban hiányolják, hiszen közel háromnegyede úgy véli a válaszadóknak, hogy a szakemberek nem tudják, miképpen segíthetnek (73,6%). Elenyésző

azok aránya (5,7%), akik szerint az edzők, testnevelők kellő tudással rendelkeznek, képesek jól és szakszerűen segíteni.

LÁSS: egy hazai jó gyakorlat bemutatása

A Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) 2006-ban alakult közhasznú egyesület, melynek kiemelt célja elősegíteni, hogy látássérült és nem látássérült emberek rendszeres és változatos sporttevékenységeket üzenek együtt, inkluzív formában. Egyedülálló, hogy a LÁSS működése látássérült és látó önkéntesek összefogása és racionális, az egyéni szükségleteket figyelembe vevő munkamegosztása révén biztosított. A tagok és érdeklődők számos heti rendszerességű edzés (pl. aerobik, Pilates, hastánc, vakfoci, jóga) közül választhatnak. Ezeken túl a LÁSS hazai és nemzetközi sportprogramok, táborok szervezője.

KÖVETKEZTETÉSEK

A mai, modern democráciákban a lehető legnagyobb mértékben törekedni kell az emberi méltóság tiszteletben tartására, és a mindenkit megillető, egyenlő jogok és esélyek maradéktalan biztosítására. A fogyatékos személyek populációja a hátrányos megkülönböztetés, társadalmi kirekesztés és marginalizáció veszélyének kitett csoport. Bár a rendszerváltás óta a sérült emberek társadalmi státusza hazánkban egyértelműen javul, legyen szó akár iskoláztatásukról, vagy a munkavállalásról, az esélyegyenlőség továbbra is vágyott cél, melynek eléréséhez az élet minden területén jelentős erőfeszítésekre van szükség. A versenysportban a fogyatékos embereknek igen kis hányada érintett, azonban a szabadidősport lényege, hogy ne csupán a kiemelkedő képességekkel rendelkezők élvezhessék a sport komplex, életminőséget javító hatásait. Sajnálatos, hogy a sérült emberek szabadidősportba történő bevonódása sok szempontból akadályozott, a szabadidősport életminőségük szempontjából kiemelt fontossága nem elismert, holott a nem fogyatékos társakkal végzett sporttevékenység szemléletformáló és a valós társadalmi inklúziót előmozdító szerepe vitathatatlan. 2012 tavaszán végzett kérdőíves vizsgálatomat megelőzően hazánkban nem készült egyetlen olyan nagymintás felmérés sem, amely a fogyatékos népesség szabadidő-sportolási szokásait, vagy azon belül speciálisan a látássérültek testmozgási jellemzőit vizsgálta volna. Kutatásom megalapozását, illetve hipotéziseim felállítását nehezítette emellett az is, hogy a látássérült emberek sportjának hazai szakirodalma elenyésző.

Az érintettek – így én magam is -, a gyógypedagógusok és sportszakemberek mindennapos tapasztalataik alapján egyhangúan úgy ítélik meg, hogy a látássérült embereknek csupán töredéke sportol rendszeresen. Ennek tükrében nagyon meglepett a kérdőíves felmérés azon eredménye, mely szerint a kitöltők mintegy 50%-a napi, vagy heti rendszerességgel sportol, sétál, vagy kirándul. E magas arány lehetséges magyarázata, hogy az önállóan élő látássérült felnőttek nem tudnak autóval járni a munkahelyükre; többségük tömegközlekedik, és így ez utóbbi mozgásforma egyszerűen szükségszerű. Az ugyanakkor sajnos nem derül ki a válaszokból, hogy ezt, mint rendszeresen végzett mozgásformát megjelölők átlagosan mennyit gyalognak, és hogy a séta szabadidős tevékenységként is megjelenik-e a hétköznapijokban, hiszen itt jelentős eltérések mutatkozhatnak. A kapott, látszólag magas fizikai aktivitást mutató eredmények így torzíthatnak.

Az eredményekből kitűnik, hogy az általános iskolai tanulmányaikat szegregált iskolában végzőkhöz képest az integrált intézményben, látó kortársakkal tanulók kisebb hányada vett részt osztályával testnevelés órán – jellemző a testnevelés tantárgy gyógytestneveléssel, úszással történő kiváltása. A felmentések aránya a középiskolában jelentősen magasabb, s a válaszadók több mint fele nem járt testnevelés órára. A testnevelő tanárok képzésük során nem kapnak a fogyatékossággal és az adaptált testneveléssel kapcsolatos ismereteket; félnek az ismeretlen helyzettől, s a megoldás keresése helyett inkább elzárkóznak attól, hogy megkíséreljék bevonni a látássérült diákot az órákba. A felmentés hátterében sokszor túlféltés áll, mely logikusan fakadhat a látássérüléssel kapcsolatos ismeretek hiányából. Bár a testnevelő tanárok nyitottsága, pozitív attitűdje és kreatív problémamegoldó képessége alapvető fontosságú, a látássérült tanuló testnevelés órai részvétele számos egyéb tényezőtől múlik. Ilyen az adaptált sportszerek megléte (pl. csörgőlabda), a tornaterem akadálymentessége (pl. kellően kontrasztos/világos-e a gyengénlátó tanuló számára), nem utolsósorban pedig az osztálylétszám, hiszen minél több tanulóval kell egy tanárnak egyidejűleg foglalkoznia, annál nehezebb a látássérült gyermek egyéni szükségleteinek kielégítése.

A válaszokban megmutatkozik a sportszakemberek fogyatékosság-specifikus tudása iránti magas igény is. Kulcsfontosságú, hogy míg a sérült sportoló respektálja edzője sportszakmai jártasságát, addig az edző mindig legyen annak tudatában, hogy saját képességeit, szükségleteit az önrendelkező fogyatékos személy ismeri legjobban. Az eredményekből az is kitűnik, hogy a távolságtartás – bár eltérő okokra vezethető vissza – mindkét oldalon jellemző: miközben a sportszakemberek nincsenek a fogyatékossággal kapcsolatos ismeretek

birtokában, így félnek felvállalni a sérült emberekkel folytatandó munkát, addig az érintettek – elégük lévén abból, hogy sportolási szándékuk kapcsán ismét „csodabogarak” legyenek, esetleg visszautasítással szembesüljenek – mintegy önmagukat szeparálják el a kínos, számukra kellemetlen helyzettől. Hasonló aggályok a válaszadók szöveges válaszaiban is megjelennek, s elmondható, hogy mindez egyebek mellett jól példázza, hogy miért született meg a fogyatékosság társadalmi modellje. Az inkluzív szabadidősport lényegi sajátja, hogy mindenki egyenlő jogokkal és esélyekkel vesz benne részt, és a hangsúly nem az egyéni képességeken, hanem a részvételen van.

Vizsgálatom eredményei összességében egyértelműen azt mutatják, hogy a látássérült emberek az esélyeik egyenlőségéért tett szakmapolitikai intézkedések ellenére sem élvezhetik a szabadidősport adta lehetőségeket a nem látássérült populációval azonos mértékben. Ugyanakkor a lehetőségek, ha lassan is, de szélesednek, és amennyiben ezek a látók társadalma felől érkező, inklúziós törekvésekkel találkoznak, a jövőben csak további pozitív irányú változásra számíthatunk.

HIPOTÉZISEK ELLENŐRZÉSE

Empirikus kutatásom alapjául szolgáló előfeltevéseim rendszerezésében egyaránt segítségemre voltak látássérült „insider”-ként szerzett pozitív és negatív élményeim, mindennapos tapasztalásaim, valamint a látássérültek szabadidősportja terén szerzett elméleti és gyakorlati szaktudásom. A szerény számú releváns hazai és nemzetközi szakirodalmi források összegzését követően felállított hipotéziseimmel kapcsolatosan a következő megállapításokra jutottam:

Első, összetett előfeltevés, mely szerint a látássérült tanulók jelentős hányada felmentést kap a testnevelés órán való részvétel alól, illetve egyéb iskolai sportfoglalkozásra sem jár, és ez a gyermekkori inaktivitás hatással van a felnőttkori, szabadidősportban történő részvételi arányukra, mindkét elemében igazolást nyert. A kutatás eredményei feltevésemet igazolták, mivel a vizsgált minta több mint 44%-a felmentett volt, középiskolában összességében 52,9%-uk nem vett részt osztályával a testnevelés órákon, és a gyermekkorukban sportolók körében magasabb a felnőttkorban is sportolók aránya.

Második előfeltevés, miszerint a látássérült felnőttek preferált szabadidős tevékenységei között a zárt térben végezhető, inaktív, „ülő” tevékenységek dominálnak, részben elvetni

kényszerültem. Bár a válaszadók körében jellemző a rendszeres fizikai aktivitás, 90%-uk jelezte, hogy napi rendszerességgel internetezik – ezen arány magasabb a sportolás gyakoriságánál, bár meg kell jegyezni, hogy a számítógép-használat a sportolással kapcsolatos információkhoz való könnyebb, hatékonyabb hozzáférés révén egyértelműen előmozdítja a szabadidősportban való részvételt.

Harmadik előfeltevésem, mely szerint az épített környezet akadálymentességének, valamint a speciális sportszerek hiánya nagyban hozzájárul a látássérült populáció fizikai inaktivitásához, egészében beigazolódott.

Csak részben nyert igazolást azon előfeltevésem, mely szerint a félelem a látássérülés és általánosságban a fogyatékoság terén járatlan, látó sporttársakkal és sportszakemberekkel történő együttműködéstől, visszatartja a látássérült egyént a sportolástól.

Ötödik, egyben utolsó előfeltevésemről, miszerint a szabadidősport, látók és nem látók közös sportolása inklúziós eszköz, közelebb hozza egymáshoz a látássérült és a látó sportbarátokat, nem mondhatom el, hogy kutatásom teljességében igazolta, hiszen e komplex állítást csupán a látássérült személyek szemszögéből vizsgáltam. Öröndetes, hogy a vizsgálati csoportnak a hipotézisemmel egybehangzó pozitív vélekedését mind a kvantitatív, mind a kvalitatív eredmények alátámasztják. Elmondható tehát, hogy a látássérült emberek hisznek abban, hogy jelenlétük a sport világában újabb, a valós társadalmi befogadás irányába tett lépés.

AJÁNLÁSOK

Kutatásom hiánypótló, hiszen a látássérült személyek sportaktivitása hazánkban alig-alig kutatott, a szabadidősportban történő részvételükkel kapcsolatos szakirodalom pedig nem fellelhető. Kutatásom interdiszciplináris jellegét hangsúlyozza, hogy az eredmények nyomán megfogalmazott ajánlások számos szakterület képviselőinek bevonásával és együttműködése révén eredményezhetik a populáció testmozgásban gazdagabb életvitelét.

Amint láthattuk, a látássérült emberek sporttevékenységével kapcsolatos információk és ismeretek hiánya több szempontból is akadály. Kulcsfontosságú tehát az ismeretátadás hatékonyabbá tétele. Ez egyaránt vonatkozik a látássérült emberek tájékoztatására, ugyanakkor a testnevelők, edzők és gyógypedagógusok oktatása során átadott fogyatékoságspecifikus adaptációs ismeretekre. Fontosnak tartom, hogy ezen ismeretek a szemsz szakorvosok képzésében is helyet kapjanak, hiszen ők azok a szakemberek, akikkel a

látássérült gyermekek és szüleik, illetve a látásukat később elvesztő fiatalok és felnőttek elsőként találkoznak. Úgy gondolom, célszerű a szemészeteken hozzáférhetővé tenni a látássérültek sportolásával kapcsolatos szóróanyagokat, civil szervezetek elérhetőségeit, hiszen annak tudata, hogy az élet a látássérülés ellenére sem “áll meg”, és ezen állapot ellenére is színes lehet az élet, segítheti a helyzet elfogadását, a megküzdést.

Manapság a sérült, s így a látássérült gyermekek túlnyomó többsége is integráltan végzi tanulmányait. Testnevelés órai részvételük biztosítása – amint azt a nyugati minta is megerősíti - adaptált testnevelők képzése révén lehet a legsikeresebb. E specifikus képzés hiányában segítség, ha a gyógypedagógus-képzés során a jelenleginél hangsúlyosabb szerepet kap, hogy a hallgatókat képző intézményük felvértezze az inkluzív és adaptált testnevelés tanításának alapvető ismereteivel, hiszen végzettségük erre feljogosítja őket. Szaktudásuk révén ugyanakkor utazó gyógypedagógusi minőségben is hatékonyabban képesek a testnevelőket támogatni.

A szabadidősport lényege, hogy a benne részt vevők célja a részvétel, a kapcsolódás, a szórakozás és a felfrissülés. Az egyén számára örömforrás, tehát fontos, hogy lehetősége legyen megtalálni a neki legideálisabb mozgásformát. Hazánkban még mindig széles körben elfogadott sztereotip elgondolás, hogy a látássérült, különösen pedig a vak emberek judózni és goalballozni szeretnek; ezek azok a sportok, melyek űzéséhez rendelkeznek a szükséges képességekkel. Úgy gondolom, az esélyegyenlőség és önrendelkezés szellemében elengedhetetlen, hogy változatos lehetőségei legyenek a vak és gyengénlátó célcsoportnak is. Természetesen a racionalitás kereteiről az érintetteknek sem szabad elfeledkezniük, hiszen vannak olyan sportágak, melyek nem adaptálhatóak – ilyen pl. a röplabda, vagy a kézilabda. Ugyanakkor olyan adaptációs megoldásokkal is találkozni, melyek még az érintetteket is meglepik, ilyen pl. a „soundball tennis”, azaz a csörgőtenisz. Hasonlóan kreatív, és hazánkban még ismeretlen, ugyanakkor a vak személyek fizikai aktivitását ösztönző megoldások – hála a globalizáció folyamatának – időről-időre hozzánk is megérkeznek.

SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

Gombás, J. (2011). Fogyatékosok sportja helyett adaptált sport - avagy a paradigmaváltás jótékony hatása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 12(4), 27-31.

Gombás, J. (2013). Sighted volunteers' motivations to assist people with visual impairments in freetime sport activities. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), S220-S227.

Gombás, J. (2013). Futsal for the Blind: A New Opportunity for Hungarian People with Visual Impairments to Get Engaged in Physical Activity. *Apstract - Applied Studies in Agribusiness and Commerce*. (1) 37-41.

Gombás, J. (2015). A látássérültek szabadidősportja hazánkban – egy „jó gyakorlat” bemutatása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(1), 29-33.

Gombás, J., Gál, A. (2016). The Involvement of Budapest Residents with Visual Impairments in Leisure Sports: Barriers and Facilitators. *Physical Culture & Sport Studies & Research*, 70(1), 44-54.

Gombás, J., Tóthné, K. K., Pajor, E. (2016). Látássérült tanulók inkluzív testnevelés oktatását nehezítő tényezők és módszertani sajátosságok. *Iskolakultúra*. 16(1), 125-135.

Lőrincz, B., Pajor, E., **Gombás, J.** (2015). A Vakok Általános Iskolájában, Speciális és Speciális Szakiskolájában tanuló 10-17 éves látássérült fiatalok motoros képességeinek vizsgálata az Eurofit teszt alapján. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(4), 4-10.